

Mirella Savolainen

OPISKELUTERVEYDENHUOLTO NUOREN
MIELENTERVEYDEN EDISTÄJÄNÄ

Hoitotyön koulutusohjelma
Terveystyön suuntautumisvaihtoehto
2016

Savolainen, Mirella
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Hoitotyön koulutusohjelma
Marraskuu 2016
Ohjaaja: Salminen, Eeva-Maija
Sivumäärä: 38
Liitteitä: 2

Asiasanat: mielenterveys, edistäminen, nuorten mielenterveys, opiskeluterveydenhuolto

Mielenterveysongelmat ovat olleet jo useamman vuoden ajan kasvussa. Myös nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet sekä yhä useampi korkeakouluopiskelija kärsii mielenterveysongelmista valmistuessaan. Nuoruuteen kuuluu nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuori kokee muutoksia omassa seksuaalisuudessaan, suhteessaan vanhempiinsa ja kavereihinsa sekä omaan persoonaansa. Ajoittain nopeat muutokset voivat hämmentää nuorta.

Opinnäytetyö toteutettiin projektina, jonka tarkoituksena oli järjestää teemapäivä liittyen YK:n Maailman mielenterveyspäivään. Kyseistä päivää vietetään vuosittain 10. lokakuuta. Mielenterveyspäivällä halutaan herättää keskustelua henkisen hyvinvoinnin edistämisestä, mielenterveyden ongelmien ehkäisemisestä sekä mielenterveysongelmista kärsivien asemasta. Projekti sai nimekseen Hyvä mieli – projekti ja se toteutettiin neljän hengen projektiryhmänä. Kaikilla ryhmäläisillä oli oma teemansa. Muiden teemoina olivat nuorten mielenterveyden edistäminen EU:n ja WHO:n näkökulmasta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta, yhteistyökumppaneiden näkökulmasta sekä vaihtoon lähtevän opiskelijan näkökulmasta. Yhteistyökumppanina Hyvä mieli -projektissa toimi Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Projektin tuotoksena oli teemapäivän järjestäminen Satakunnan ammattikorkeakoulun Tiilimäen kampuksella sekä teemapäivää varten tehdyt posterit ja PowerPoint esitysvideo. Posterin sisältö koostui opinnäytetyön teoriaosuudesta.

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveyden näkökulmasta sekä lisätä opiskelijoiden tietoisuutta mielenterveyden edistämisestä opiskeluterveydenhuollon ja terveydenhoitajan näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoriaosuudessa käsiteltiin ensin yleisesti mielenterveystyötä. Tämän jälkeen käsiteltiin mielenterveyden edistämistä ja nuoren mielenterveyttä. Lopuksi käsiteltiin opiskeluterveydenhuollon tavoitteita sekä opiskeluterveydenhuollon järjestämistä ja Porin alueella toimivia opiskelijapalveluita.

Projekti oli onnistunut, koska tarkoitus ja tavoite saavutettiin. Teemapäivä oli onnistunut kaikin puolin ja saimme sen järjestämisestä positiivista palautetta. Projektimme aihe oli hyvin ajankohtainen sekä ajatuksia herättävä ja vaikutti kiinnostavan Tiilimäen kampuksen opiskelijoita.

STUDENT HEALTH CARE AS A PROMOTER OF JUVENILE MENTAL HEALTH

Savolainen, Mirella
Satakunta University of Applied Sciences
Degree Programme in Nursing
November 2016
Supervisor: Salminen, Eeva-Maija
Number of pages: 38
Appendices: 2

Keywords: mental health, advancing, juvenile mental health, school health care

Mental health problems have been increasing for several years. Also juvenile mental health problems and drug problems have increased and more and more of academic students are suffering from mental health problems when graduating. Rapid physical, psychological and social growth and development is part of youth. Juvenile go through changes in their own sexuality and in their relations towards parents, friends and their own personality. Time to time these rapid changes may be confusing to the juvenile.

This thesis was a project work which was meant for organising a theme day related to UN:s Worlds mental health day. Particular day is spent annually on 10th of october. Mental health day is created to promote a conversation about advancing mental well-being, preventing mental health problems and about the state of those suffering mental health problems. Project was named as Hyvä mieli- project and was executed in a project group of four people. All project team members had their own theme. Other team members had themes including advancing juvenile mental health from EU:s and WHO:s point of view and from societys point of view, from partners point of view and from the point of view of a student who's about to go on a student exchange. Satakunta university of applied sciences was a partner of Hyvä mieli- project.

The outcome of the project was organising a theme day at the Tiilimäki campus of Satakunta university of applied sciences and producing the posters for the theme day and a Power Point presentation video. Content of the poster was built on the theoretical content of the thesis.

The goal of my thesis is to develop professional know-how of the social- and healthcare students of Satakunta university of applied sciences from the mental health point of view and to increase the students knowledge about promoting mental health from the student healthcare and public health nurse's point of view.

The theoretical part of this thesis firstly addressed the mental health work in general. After this the advancing of mental health and the juvenile mental health was addressed. Final part addressed the goals of student health care and organising of student health care and the student services functioning in Pori.

Project was a success because the purpose and the goal was achieved. The theme day was successful from every aspect and we got positive feedback about the organising. The subject of our project was very current and brought up thoughts and it seemed to be interesting to students of Tiilimäki campus.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	5
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	6
3	AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET	6
4	PROJEKTIN TEOREETTISET TAUSTAT.....	9
4.1	Mielenterveystyö.....	9
4.2	Mielenterveyden edistäminen	10
4.3	Nuoren mielenterveys	12
5	OPISKELUTERVEYDENHUOLTO	16
5.1	Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet	16
5.2	Opiskeluterveydenhuollon järjestäminen.....	17
5.3	Opiskelijapalvelut Porin alueella	21
6	PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS.....	25
6.1	Projektin tausta.....	25
6.2	Projektin aikataulu	25
6.3	Projektin tarkoitus ja tavoite	27
6.4	Posterin suunnittelu.....	28
6.5	Teemapäivän suunnittelu ja esitys	31
6.6	PowerPoint esityksen suunnittelu	31
7	PROJEKTIN TUOTOS	32
8	PROJEKTIN ARVIOINTI.....	33
	LÄHTEET.....	36
	LIITTEET	
	LIITE1: Poster	
	LIITE2: PowerPoint diaesityksen sivut	

1 JOHDANTO

Mielenterveys on merkittävä osa terveyttä ja näin ollen ihmisen psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Mielenterveyden määrittelyyn vaikuttavat monet tekijät, kuten kulttuuri, yhteiskunta, yhteiskunnan normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet. Mielen hyvinvointi ei ole pysyvä olotila, vaan se vaihtelee elämäntilanteesta riippuen. Ihminen ei ole jatkuvasti terve ja tasapainoinen. Jotta ihminen kykenee säilyttämään hyvinvointinsa, tulee henkilön huolehtia itsestään. Hyvä mielenterveys rakentuu useasta tekijästä. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 18–21.)

Viime vuosien aikana nuorten mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet. Nuoruuteen kuuluu nopea fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen kasvu ja kehitys. Nuori kokee muutoksia omassa seksuaalisuudessaan, suhteessaan vanhempiinsa ja kavereihinsa sekä omaan persoonaansa. Ajoittain nopeat muutokset voivat hämmentää nuorta. Aivot kehittyvät voimakkaasti läpi nuoruusiän aikuisikään asti. Tällöin kehittyvät etenkin aivoalueet, jotka osallistuvat tunteiden tunnistamiseen ja käyttäytymiseen säätelyyn. Nuorten aivot ovat aikuisten aivoja herkempiä erilaisten ulkopuolisten ärsykkeiden negatiivisille vaikutuksille, kuten päihteille. Nuoruusiän kehitys on yksilöllistä ja erilaiset nuoret tarvitsevat erilaista tukea. Monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensimmäisen kerran nuoruudessa. Tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Tärkeää olisi tunnistaa oireet ja häiriöt varhaisessa vaiheessa, jotta ongelmien pitkittymiseltä ja vaikeutumiselta vältytään. (Terveyden ja Hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016c.)

Järjestimme Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoille teemapäivän, jonka aiheena oli nuorten mielenterveyden edistäminen. Hyvä mieli -projektin tarkoituksena oli tehdä posterit, jotka esiteltiin opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa järjestettävänä teemapäivänä 15.10.2015. Posterin avulla halusimme herättää keskustelua henkisen hyvinvoinnin edistämisestä, mielenterveyden ongelmien ehkäisemisestä ja mielenterveysongelmista kärsivien asemasta sekä halusimme kehittää sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ammattiosaamista. Teemapäivä liittyi jokavuotiseen kansainväliseen mielenterveyspäivään.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyöni tavoitteena on kehittää Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveyden näkökulmasta sekä lisätä opiskelijoiden tietoisuutta mielenterveyden edistämisestä opiskeluterveydenhuollon ja terveydenhoitajan näkökulmasta. Opinnäytetyössäni käydään läpi mielenterveyden edistämisen keinoja sekä auttavia tahoja, jonne terveydenhoitajan on mahdollista ohjata oppilas tarvittaessa.

Hyvä mieli-projektin tarkoituksena on järjestää teemapäivä liittyen YK:n Maailman mielenterveyspäivään. Kyseistä päivää vietetään vuosittain 10. lokakuuta. Järjestimme teemapäivän 15.10.2015, mikä on ajallisesti lähellä virallista Maailman mielenterveyspäivää. Tällä kansainvälisellä mielenterveyspäivällä halutaan herättää keskustelua henkisen hyvinvoinnin edistämisestä, mielenterveyden ongelmien ehkäisemisestä ja hoidosta sekä mielenterveysongelmista kärsivien asemasta maailmanlaajuisesti. Maailman mielenterveyspäivän tavoitteena on vähentää ennakkoluuloja mielen sairauksia kohtaan. (Suomen mielenterveysseuran [www-sivut](http://www.smt.fi) 2016.)

Tarkoituksena on myös tehdä Hyvä mieli -projektiin posterit, jotka esiteltiin opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa järjestettävänä teemapäivänä 15.10.2015. Teemapäivää varten teimme lisäksi PowerPoint-esitysvideon aiheistamme, joka esiteltiin Tiilimäen sekä Tiedepuiston kampuksen infotelevisiossa teemapäivän ajan.

3 AIKAISEMMAT TUTKIMUKSET

Amy Novotney on tutkinut korkeakouluopiskelijoiden stressitekijöitä ja mielenterveys ongelmia korkeakouluympäristössä. Novotneyn mukaan opiskelijoiden kasvanut määrä vaikuttaa stressitekijöihin ja se, että hoitoon panostaminen tänä päivänä avaa ovia korkeakouluun henkilöille, jotka muuten eivät voisi mielenterveydellisistä syistä hakeutua kouluun. (American Psychological Association 2014.)

Students under pressure			
College and university mental health trends by school year among students already receiving services at counseling centers			
<i>Percentage of students</i>	2010–11	2011–12	2012–13*
Attended counseling for mental health concerns	45.2%	47.6%	48.7%
Taken a medication for mental health concerns	31.0%	31.8%	32.9%
Been hospitalized for mental health concerns	7.0%	7.8%	10.3%
Purposely injured yourself without suicidal intent (e.g., cutting, hitting, burning, hair pulling, etc.)	21.8%	22.5%	23.2%
Seriously considered attempting suicide	23.8%	25.5%	30.3%
Made a suicide attempt	7.9%	8.0%	8.8%
Considered seriously hurting another person	7.8%	7.9%	11.2%
Intentionally caused serious injury to another person	2.4%	2.2%	3.3%

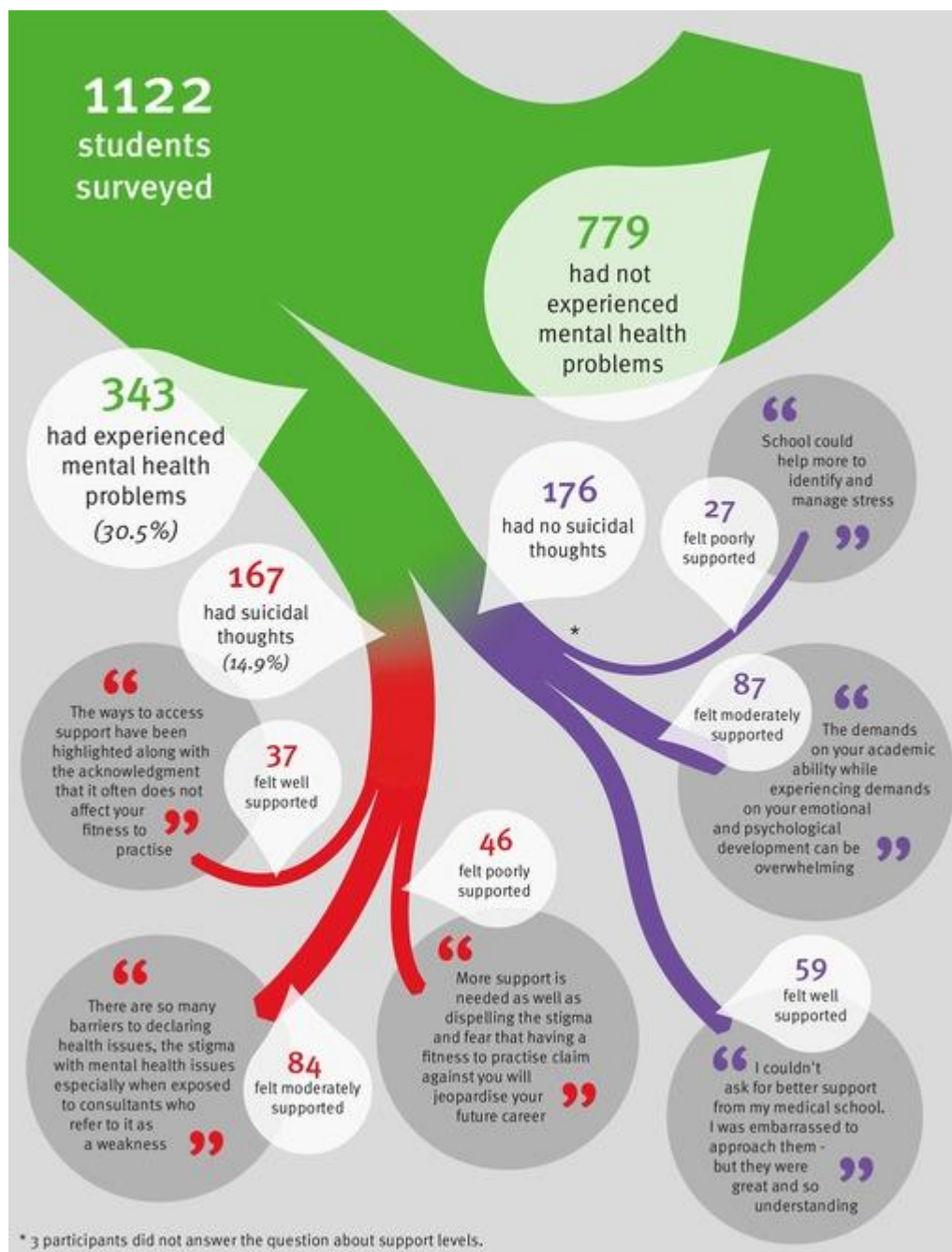
Source: Center for Collegiate Mental Health
 *In 2012–13 the answer format was changed for all items except prior counseling/medication. This change may have partially accounted for some of the increases, but because rates changed differentially, it's clearly more than that. For a more detailed explanation of changes, see the Center for Collegiate Mental Health 2013 Annual Report.

Kuva 1. *Students under pressure* (American Psychological Association 2014)

Center for Collegiate Mental Health tutkimuksessa vuosina 2010–2013 tutkittiin opiskelijoita, jotka käyttävät mielenterveyspalveluita. Trendi on jokaisella osa-alueella kasvavaan suuntaan suhteessa tarvittaviin palveluihin (Kuva 1). Huomattavimmat negatiiviset kasvut ovat tapahtuneet opiskelijoiden sairaalahoidon tarpeen, itsemurha riskin ja väkivaltaisuuden osalla. (American Psychological Association 2014.)

Student BMJ tekemässä lyhyessä verkkotutkimuksessa todetaan, että lääketieteen opiskelijat eivät saa tukea kouluiltaan mielenterveysongelmissa. Tutkimukseen vastanneista 30 % oli saanut hoitoa koulussaan. Tästä ryhmästä 80 % oli sitä mieltä, että tuki jota he saivat, oli heikkoa. Student BMJ:n tutkimuksessa todettiin, että mielenterveysongelmista kärsivien sekä itsemurhaa harkitsevien opiskelijoiden määrä on järkyttävän suuri. Kysely lähetettiin Student BMJ:n lukioille ja vastaajat edustivat noin 2 % Iso-Britannian lääketieteen opiskelijoista. Student BMJ:n kysely kysyi opiskelijoilta myös heidän terveystietämyksensä tupakoinnista, juomisesta sekä huumeiden käytöstä. Vain 15,8 % vastanneista tupakoi, 25 % vastanneista nautti alkoholia viikoittain ja 10,9 % vastanneista oli käyttänyt jotakin laiton huumausainetta useammin kuin kerran. Student BMJ:n kysely osoitti, että 8,3 % vastanneista oli käyttänyt laillista piristettä sekä keskittymistä parantavia päihteitä opiskelutulosten parantamiseksi. Mielenterveysongelmien korkeiden lukemien syyt ovat monimutkaisia. Kurssien korkea vaatimustaso voi luoda ylitsepääsemättömän ilmapiirin. Tutki-

muksessa selvisi myös, että kokeneiden lääkäreiden vastahakoinen asenne ja vähätelty mielenterveysongelmista on nostanut opiskelijoiden kynnystä hakeutua tuen piiriin. (Studentbmj 2015.)



Kuva 2. More than 80 % of medical students with mental health issues feel under-supported (Studentbmj 2015)

Noin 30 % vastanneilla oli mielenterveydellisiä ongelmia. Yhteenlasketusta määrästä erilaisia ongelmia kokevista 80 % ei mielestään saanut tarvittavaa apua mielenter-

veysongelmiin (Kuva 2). Tutkimuksen avointen kysymysten vastaukset antavat ymmärtää, että osa huonosti tukea omasta mielestään saavista opiskelijoista kokee, että haastava opiskelu vaikuttaa heidän tunne elämäänsä, eikä tähän saada tarpeeksi tukea. Itsemurha-ajatuksia kokevista ja huonosti tukea mielestään saavista opiskelijoista osa pelkäsi heidän mielenterveydellisen tilansa negatiivista vaikutusta urakehitykseen. (Studentbmj 2015.)

4 PROJEKTIN TEOREETTISET TAUSTAT

4.1 Mielenterveystyö

Mielenterveys on merkittävä osa ihmisen terveyttä eli toisin sanoen psyykkistä, fyysistä, henkistä ja sosiaalista kokonaisuutta. Jotta ihmisen mielenterveys pystytään määrittelemään, vaikuttavat siihen monet tekijät muun muassa aikakausi, kulttuuri, yhteiskunnan normit ja lainsäädäntö sekä ihmisten omat tarpeet ja perimä (Hietaharju & Nuutila 2010, 12–13). Myös terveyden ja hyvinvoinnin suhde taloudelliseen toimeentuloon, työhön sekä fyysiseen ja sosiaaliseen ympäristöön on nousemassa painavaksi määreeksi ihmisen mielenterveydelle. Hyvä ja tasapainoinen mielenterveys mahdollistaa myös ihmisen löytämään paikkansa yhteisössä ja löytämään elämälleen merkityksen. Se on myös tärkeä ja huomioon otettava seikka niin perheiden hyvinvoinnin kuin yhteiskunnan toiminnan ja tuottavuuden näkökulmasta. (Noppari, Kiiltomäki & Pesonen 2007, 18–19.)

Ihmismielen hyvinvointi ei kuitenkaan ole pysyvä olotila. Se vaihtelee elämän eri vaiheissa aivan kuten fyysinen kunto. Mielenterveys ei tarkoita myöskään sitä, että ihminen säästyisi elämässään ilman ongelmia. Kenenkään ei ole mahdollista pysyä jatkuvasti terveenä sekä tasapainoisena. Elämän vaikeissa kohdissa, paha olo ilmenee niin psyykkisinä kuin fyysisinäkin oireina. Mielenterveyttä voi oppia tukemaan tekemällä tilaa sille arjen tilanteissa. Tuolloin ihminen käyttää psyyken luovasti sekä taitavasti kohdatessaan haasteita. Itsensä tunteminen syventää elämän merkityksen ja psyyken toiminnan ymmärtämistä. (Noppari ym. 2007, 20–21.) Kun ihminen tuntee itsensä ja huolehtii itsestään hänen hyvinvointinsa, elämänilonsa ja tyytyväisyytensä

säilyy. Hyvä mielenterveys koostuukin siis monesta tekijästä. Siihen vaikuttavat niin yksilölliset, yhteisölliset kuin rakenteellisetkin seikat. Mielenterveystyön tarkoituksena on yksilön psyykkisen hyvinvoinnin, toimintakyvyn ja persoonallisuuden kasvun edistäminen sekä mielisairauksien ja muiden mielenterveydenhäiriöiden ehkäiseminen, parantaminen ja lievittäminen. (Hietaharju & Nuutila 2010, 16.)

Mielenterveystyöhön kuuluvat niin mielenterveyden edistäminen kuin mielenterveysongelmien hoitaminenkin. Siihen kuuluu myös väestön elinolosuhteiden kehittäminen niin, että elinolosuhteet ehkäisevät mielenterveydenhäiriöiden syntyä, edistävät mielenterveystyötä ja tukevat mielenterveyspalvelujen järjestämistä. Kuntien tulee järjestää asukkaille mielenterveyspalveluja joko kunnan omana toimintana tai sairaanhoitopiirin erikoissairaanhoidona. Kunnan sosiaalihuollon tulee puolestaan järjestää mielenterveyskuntoutujille asumispalveluita, kotipalveluita ja kuntouttavaa työtoimintaa. Suunnittelussa, päätöksenteossa ja julkisten palveluiden toteuttamisessa tulee huomioida mielenterveyden edistämisen näkökulma. (Noppi ym. 2007, 9.)

4.2 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveys on osa terveyttä ja merkittävä osa yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. Mielenterveyden edistäminen puolestaan on toimintaa, jonka tarkoituksena on tukea hyvän mielenterveyden toteutumista. Mielenterveyden edistämiseksi pyrkimyksenä on saada luotua paremmat mahdollisuudet elämän erivaiheissa tapahtuvalle kasvulle ja kehitykselle. Sen tarkoituksena on myös lisätä vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden edistämällä sekä positiivisen mielenterveyden lisäämisellä ehkäistään mielenterveyden häiriöitä. Niin mielenterveyden edistäminen kuin mielenterveyshäiriöiden ehkäiseminenkin ovat toisiaan tukevia toimintoja. Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on positiivinen mielenterveys, millä vahvistetaan yksilön tasapainoista elämää. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016c; Pietilä 2010, 76.)

Ennalta ehkäisevän mielenterveystyön tarkoituksena on pyrkiä auttamaan yksilöä ennen kuin hän tarvitsee varsinaista hoitoa. Yhteiskuntamme tarjoaa erilaisia palveluita ihmisten hyvinvoinnin takaamiseksi. Tavoitteena on luoda suotuisat olosuhteet

ihmisen kasvulle luovaksi, aktiiviseksi ja omanarvontuntevaksi yksilöksi. Tavoitteena on lisäksi terveen psyykkisen kehityksen tukeminen, vahvistamalla väestön kykyä selvitä ongelma- ja kriisitilanteissa. Kun ihmiselle järjestetään toimintamahdollisuuksia ja sosiaalisesta kanssakäymisestä poistetaan häiriötekijät, joista hän saa positiivisia kokemuksia, tuetaan samalla ihmisen tasapainoista hyvinvointia. (Punkanen 2004, 14–15.)

Mielenterveys on noussut yhä merkittävämmäksi nykyisessä yhteiskunnassa. Tutkimusten mukaan psyykkiset ongelmat ja mielenterveyden häiriöt ovat lisääntyneet ja tästä syystä yhteiskunnan tulee pyrkiä edistämään hyvää mielenterveyttä ja hyvinvointia. Jotta elinikäinen terveys säilyisi, mielenterveys ja hyvinvointi ymmärretään yhä selkeämmin sen tärkeiksi osatekijöiksi. Hyvinvointi sekä terveys mahdollistavat emotionaalisen, kognitiivisen ja sosiaalisen toimintakyvyn. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013.)

Mielenterveyden edistäminen ei rajoitu pelkästään yksilöihin ja ryhmiin, se voi kohdistua koko väestöön sekä eri toimintaympäristöihin. Jo 50-luvulta lähtien koulu on toiminut tärkeänä ympäristönä terveyden edistämisen kannalta. Monissa maissa koulunkäynti on pakollista ja koulupäivän pituus voi olla yli kuusi tuntia päivittäin. Kouluympäristö on tällöin erinomainen paikka mielenterveyden edistämiseksi sekä uusille aloitteille. Kouluilla on tärkeä rooli mielenterveyden edistämässä sekä mielenterveyden ongelmien ennaltaehkäisyssä ja tuen antamisessa ylikuormittuneille opiskelijoille. Mielenterveyden edistämisestä vastaavat kouluissa niin opettajat, koulupsykologit, terveydenhoitajat, toimistotyöntekijät kuin muukin henkilökunta. Jotta vaikuttavaan mielenterveyden edistämiseen päästään, vaatii se myös hyvää yhteistyötä, tiedon välittämistä, seuranta, erimielisyyksien käsittelyä sekä tarpeiden huomiointia. Saadakseen riittävää tukea olisi opettajan tärkeää olla tietoinen opiskelijan mahdollisista vaikeuksista. Opiskelijan ollessa kuormittunut, voi opettaja ohjata hänet mahdollisuuksien mukaan lisätuen piiriin. Tällaisissa tilanteissa yhteistyö opettajien sekä oppilashuoltoryhmän kanssa on erityisen tärkeää. Jos opiskelijan käyttäytyminen muuttuu äkkiä huomattavasti, voi opettaja yhteistyössä terveydenhuollon ammattilaisen kanssa pohtia asiaa sekä sitä, miten kyseisessä tilanteessa tulisi edetä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013.)

4.3 Nuoren mielenterveys

Lapsen kasvaessa varhaisella kehityksellä on merkittävä vaikutus lapsen mielenterveyteen ja kognitiivisiin kykyihin. Varhaisvuosina psyykkinen, sosiaalinen sekä fyysinen kehitys kulkevat nopeaa tahtia. Jotta lapsi kehittyisi tunne- ja sosiaalisissa taidoissa, hyvä mielenterveys on sille edellytys. Hyvä mielenterveys on myös edellytys lapsen oppimiselle ja kyvylle huolehtia itsestään. Näin lapsesta kasvaa hyvinvoiva ja tasapainoinen aikuinen. Lapsen psyykkisen ja fyysisen kehityksen tukeminen edesauttaa myös hänen taitoaan selviytyä koulumaailmassa eteen tulevista oppimishaasteista ja tehtävistä. Sosiaalisten ja tunnetaitojen oppiminen ja sisäistäminen vaatii luottamusta omaan itseensä sekä tilaisuuksia, jossa lapsi pääsee niitä harjoittelemaan. Turvallinen ja tasapainoinen lapsuus antavat vahvan pohjan positiiviselle mielenterveydelle nuoruusiässä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013, 13.)

Luotettavan ja avoimen ilmapiirin tähden koulujen tulisi saada oppilaat tuntemaan, että koulu on turvallinen paikka, jossa heistä välitetään, heidän tarpeisiinsa vastataan. Koulun tulisi olla paikka, missä he saavat apua ongelmien ratkaisuun. Jos koulu kykenee vastaamaan tähän tarpeeseen, vahvistaa se kouluyhteisön mielenterveyttä. Tällöin lapsi sekä nuori ovat motivoituneempia ja suoriutuvat paremmin tehtävistään. Myös tukioppilaiden ja kavereiden läsnäolo vahvistavat luottamusta ja tekee koulusta turvallisemman ympäristön. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013, 13.)

Lapsuus ja nuoruus vaikuttavat yhdessä ihmisen elämän eri vaiheissa. Lapsuudessa koetut tapahtumat, sosiaaliset suhteet sekä fyysinen ja psyykkinen kehitys rakentavat pohjan nuoruuden tasapainoiselle hyvinvoinnille. Lapsuudella sekä nuoruudella on tärkeä merkitys aikuisuuden hyvinvoinnin kannalta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016c.)

Lapsuuden sekä nuoruuden kehitys on useimmiten yksilöllistä. Eri ikävaiheisiin liittyy kuitenkin tiettyjä tyypillisiä piirteitä. Lasten ja nuorten mielenterveyden oireiden ja häiriöiden tunnistamisessa tärkeää on ottaa huomioon ikävaiheisiin liittyvät muutokset häiriöiden yleisyydessä sekä niiden yleisimmässä puhkeamisiässä. Tämän lisäksi lasten ja nuorten mielenterveyteen vaikuttaa myös eri ikävaiheisiin liittyvät

huomattavat erot yksilöiden ja sukupuolien välillä. Esimerkiksi laajoissa valtakunnallisissa väestötutkimuksissa on tullut tietoon, että noin puolet aikuisiän mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. Nuorilla puolestaan mielenterveyshäiriöitä on noin kaksi kertaa useammin verrattuna lapsiin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016c.)

Murrosiässä nuori kohtaa uusia haasteita kasvaessaan lapsesta aikuiseksi. Huomioon tulee kuitenkin ottaa, että jokainen nuori on kuitenkin yksilö. Tämä tarkoittaa sitä, että kaikki nuoret eivät käyttäydy ja toimi murrosikäisten oletetulla käyttäytymistavalla. Kaikki eivät nosta kapinaa vanhempiaan vastaa tai riitele heidän kanssaan jatkuvasti ja elä voimakkaissa tunnekuohuissa. Temperamentti, aiemmat elämänkokemukset ja perhesuhteiden kiinteys ovat osatekijä siihen, miten nuori käy läpi nuoruuttaan ja siihen liittyviä haasteita. Toisilla kuohuntavaihe voi tulla myös aikaisemmin kuin toisilla. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016.)

Tunne-elämä kuohuu varhaisnuoruudessa ja nuori saattaa kamppailla itsekseen valtavissa tunnemyrskyissä. Avoimesta ja toiveikkaasta lapsesta saattaa tulla ärtynyt, työkeä, kuoreensa vetäytynyt ja vähäsanainen nuori. Hän saattaa vaikuttaa itseensä uppoutuneelta ja kyvyttömältä ottamaan muut ihmiset ympärillään huomioon. Nuori saattaa olla levoton sekä pahantuulinen, eikä hän pysty keskittymään koulutyöhön. Hänen voi myös olla vaikea hallita omia tunnereaktioitaan. Nuori itse saattaa olla yllättynyt ja hämillään tunteidensa voimakkuudesta ja olla tästä syystä epätoivoinen, häpeissään ja saada raivon kohtauksia pienistäkin asioista. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016.)

On luonnollista että varhaisnuori on epäkypsä, eikä kehitystä voida kiirehtiä. Nuorella riittää energiaa, voimakkaita tunteita ja uhoa. Hän ei omaa vielä aikuiselle kuuluvaa harkinta- ja riskinarviointikykyä tai ymmärrystä syy- ja seuraussuhteelle. Nuoren toiminta on lyhytjänteistä ja harkitsematonta loppuun asti. Kun hän saa idean päähänsä, hän useimmiten toteuttaa sen ennakkoluulottomasti. Varhaisnuoruus on siis hyvin riskialtista aikaa ja nuori voi tästä syystä vahingossa ajautua ikäviin seurauksiin. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016.)

Jotta lapsi kykenee aikuistumaan, tulee hänen jättää lapsen maailma taakseen. Nuori oppii ymmärtämään, että vanhemmat eivät välttämättä pysy tärkeimpinä ihmisinä hänen elämässään. Hän ymmärtää myös sen, että kyseinen muutos on lopullinen, jotta aikuistuminen olisi mahdollista. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut 2016.](#))

Varhaisnuoret sekä nuoret saavat hyötyä erilaisista tukimuodoista, jotka antavat tukea ja lisäävät tietoa. Tärkeää olisi, että mielenterveyden edistäminen keskittyisi mielenterveyden taustalla oleviin vahvuuksiin sekä voimavaroihin. Kyseisiä voimavaroja ovat muun muassa optimismi, hyvät vuorovaikutustaidot ja vastavuoroiset ihmissuhteet. Ohjelmista, jotka korostavat pysyvyyttä ja hyvinvointia, tulisi tehdä aloitteita verraten siihen, että keskitytään ainoastaan ongelmiin. Näin saadaan edistettyä mielenterveyttä avoimella ja rakentavalla tavalla. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut 2013, 13.](#))

Nuoruusaika on voimakkaan fyysisen ja psyykkisen kehityksen aikaa, johon vaikuttavat yksilöllisten tekijöiden lisäksi myös ympäristö ja kulttuuri. Varsinkin lapsuusaajan perhe on hyvin merkityksellinen kasvun ja kehityksen kannalta. Tämän lisäksi koulu ja vapaa-ajan harrastukset ovat tärkeitä kehitysympäristöjä, joissa on mahdollista tukea ja edistää hyvää mielenterveyttä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen [www-sivut 2016c.](#))

Nuoruusiän tärkein vaihe on persoonallisuuden kehitys. Persoonallisuudella tarkoitetaan taipumusta ajatella, tuntea ja käyttäytyä. Sekä varhaislapsuudessa että nuoruusiässä kehityksen osana on, että lapsi tiedostaa ja ymmärtää olevansa vanhemmistaan erillinen yksilö. Konkreettista on, että varhaislapsuudessa lapsi itsenäistyy ja vaatii saada tehdä asioita ilman vanhempiensa apua. Nuoruudessa itsenäistyminen tapahtuu puolestaan henkisellä tasolla. Tällöin nuori kehittyy omaksi persoonakseen, jolla on omia mielipiteitä, asenteita ja mieltymyksiä. Nuoren itsenäistyminen on sekä nuorelle että hänen vanhemmilleen haastava prosessi ja välttämätön kehityksen kannalta. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton [www-sivut 2016.](#))

Hormonaaliset tekijät ovat yksi syy tunnemyrskyihin, mielialan muutoksiin ja itsekeskeiseen ajatteluun. Nuoren kehossa tapahtuu pienessä ajassa isoja muutoksia.

Psyykkinen kehitys etenee kuitenkin hitaammin verrattuna fyysiseen kehitykseen. Mieli pyrkii sopeutumaan tähän tilanteeseen ja tämä näkyy yleensä lapsenomaisen käytöksenä. Levottomuus, epäsiisteys, kiroilu, uppiniskaisuus ja aggressiivisuus saattavat myös tällöin lisääntyä. Kyseinen käyttäytyminen menee kuitenkin ajallaan ohi ja on täysin normaalia tässä kehitysvaiheessa. (Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016.)

Ihminen käy nuoruusiän aikana läpi useita haasteita. Psyykkiseen kehitykseen liittyvät haasteet koskevat nuoren itsensä hyväksymistä. Myös sosiaaliset suhteet muodostuvat uudelleen lapsen kasvaessa aikuiseksi. Nuorelle syntyy kiinteämpi suhde ikätovereihin ja vanhempien merkitys vähenee pikku hiljaa. Nuori pyrkii vähitellen riippumattomuuteen vanhemmistaan, jonka seurauksena ikätoverit merkitsevät nuoren elämässä entistä enemmän. (Nurmiranta, Leppämäki, Horppu 2009, 77–80; Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016.)

Nuori alkaa vähitellen kokea tarpeelliseksi tehdä omaa elämäänsä koskevia valintoja ja päätöksiä. Nuoreen kohdistuvat odotukset ja ympäristön paine vakiinnuttavat nuoren oman identiteetin muodostumista. Tunteiden kuohuntavaihe varhaisnuoruudesta vähenee ja nuori alkaa rakentaa henkisiä voimavarojaan. Tähän vaiheeseen kuuluu tyypillisesti rajoja rikkova kokeilu. Tässä vaiheessa saattaa myös esiintyä rajuja yllälyöntejä ja omia voimia yliarvioidaan helposti. Nuori kokeilee erilaisia rooleja yhteisössä ja entiset harrastukset saattavat vaihtua uusiin. Onkin tärkeää, että tässä kehitysvaiheessa nuori saavuttaa tasapainon oman minäkäsityksen ja kokemuksensa kannalta. (Nurmiranta ym. 2009, 77–80; Mannerheimin Lastensuojeluliiton www-sivut 2016.)

Nuoruus on myös riskialtista aikaa mielenterveyden ongelmien syntyyn. Nuoruusiän vuosina koulusuoriutuminen nousee tärkeämmäksi sekä ikätoverien merkitys kasvaa ja perheen rooli nuoren elämässä muuttuu. Haastavaa nuoruudessa on myös identiteetin ja itseluottamuksen kehittyminen. Biologiset, sosiaaliset, psyykkiset ja kognitiiviset muutokset tekevät nuoresta haavoittuvaisen. Herkkyys kasvaa ja uudet ajatukset, tunteet sekä käyttäytymismallit voivat mahdollisesti nousta uhkaksi nuoren psyykkiselle hyvinvoinnille. Tämä voi aiheuttaa esimerkiksi riidan vanhempien ja sisarusten kanssa tai nuori saattaa kokea huolta ikätoverien hyväksynnästä. Tällöin

nuori saattaa tarvita lisää tukea ja kannustusta hyvinvoinnin säilymiseksi. Tarve saada hyväksyntää voi saada nuoren käyttäytymään riskialttiisti, mikä voi johtaa lisääntyneeseen stressiin ja negatiiviseen kierteseen. Tästä syystä olisi erityisen tärkeää, että tuen tarve tunnistettaisiin ajoissa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2013, 13.)

5 OPISKELUTERVEYDENHUOLTO

5.1 Opiskeluterveydenhuollon tavoitteet

Opiskeluterveydenhuollon palvelut on tarkoitettu ammatillisessa koulutuksessa opiskeleville, lukiolaisille, ammattikorkeakoululaisille ja yliopistossa opiskeleville. Opiskeluterveydenhuolto kuuluu osana oppilas- ja opiskelijahuoltolain (1287/2013) mukaista opiskeluhuoltoa sekä myös ammatillisesta aikuiskoulutuksesta annetun lain (631/1998) mukaista opiskelijahuoltoa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016a.)

Ammattikorkeakouluissa sekä yliopistoissa tämä tarkoittaa hyvinvointityötä, jolla edistetään terveyttä ja parannetaan opiskelukykyä sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia. Opiskeluhuollolla puolestaan tarkoitetaan opiskelijan hyvän oppimisen, psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä. Opiskeluhuolto sisältää opetussuunnitelman mukaisen opiskeluhuollon sekä opiskeluhuollon palvelut. Näitä kyseisiä palveluja ovat psykologi- ja kuraattoripalvelut sekä koulu- ja opiskeluterveydenhuollon palvelut. Opiskeluhuolto toteutetaan opetustoimen sekä sosiaali- ja terveystoimen monialaisena suunnitelmallisena yhteistyönä opiskelijoiden sekä heidän huoltajiensa ja tarvittaessa muiden yhteistyötahojen kanssa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016a.)

Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on edistää sekä ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia parantamalla opiskeluympäristön terveellisyyttä ja turvallisuutta sekä opiskeluyhteisön hyvinvointia. Kansanterveislain mukaan opiskeluterveydenhuollon tehtävä on edistää opiskelukykyä ja järjestää opiskelijoille terveyden- ja sairaanhoidon-

palvelut (Kunttu, Komulainen, Makkonen & Pynnönen 2011, 78.) Opiskeluterveydenhuollon tavoitteena on seurata opiskelijoiden terveyttä ja opiskelukykyä. Sen tulee järjestää terveyden- ja sairaanhoitopalveluja opiskelijoille mukaan lukien mielen-terveys- ja päihdetyö, suun terveydenhuolto sekä mahdollisuus seksuaaliterveyden edistämiseen. Opiskeluterveydenhuollon tulee tunnistaa varhain opiskelijan erityisen tuen tai tutkimuksen tarve. Opiskeluterveydenhuolto tukee opiskelijaa ja tarvittaessa ohjaa jatkotutkimuksiin sekä hoitoon. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016a.)

Opiskeluterveydenhuolto ei ole ainoastaan sairauksien hoitoa, siihen kuuluu merkittävänä osana myös fyysisten, psyykkisten ja sosiaalisten terveyttä tukevien olosuhteiden edistäminen sekä opiskelukykyä heikentävien tekijöiden hoitaminen ja korjaaminen. Sen tehtävänä on omalta osaltaan varmistaa myös koko opiskeluyhteisön hyvinvointia (Kunttu 2011, 78.) Opiskeluterveydenhuollon tulee ottaa huomioon ja antaa tukea opiskelijoille kaikissa elämänvaiheissa ja opiskeluun liittyvissä terveyteen vaikuttavissa asioissa. Opiskeluterveydenhuollon tulee olla jatkuvassa vuorovaikutuksessa terveydenhuollon, oppilaitosten ja opiskelijoiden omien organisaatioiden kesken. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016a.)

5.2 Opiskeluterveydenhuollon järjestäminen

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö (YTHS) on säätiö, jonka tarkoituksena on tarjota terveydenhoidonpalveluja yliopistojen sekä tiede- ja taidekorkeakoulujen opiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiötä johdetaan Säätiön hallinnosta, mikä sijaitsee Töölössä Helsingissä. YTHS on valtakunnallinen ja sen yksiköt toimivat kymmenessä eri hallinnollisessa terveysterveystoimintayksikössä. Terveysterveystoimintayksiköissä voi olla yhdestä useampaan toimipisteeseen, joissa tuotetaan opiskelijoiden terveysterveystoimintayksiköiden johtokunnat. Toiminnasta vastuussa on hallitus. Toimitusjohtaja vastaa säätiön operatiivisesta johtamisesta ja hänen sijaisenaan toimii johtava ylilääkäri. Toiminnan johtamisessa toimitusjohtajan apuna on säätiön johtoryhmä. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

YTHS:n toimintaa sekä hallintoa valvovat valtuuskunta ja valtuuskunnan valitsema hallitus. Säätiön toiminta perustuu hyvän hallinnon periaatteisiin sekä yleiseen tehokkuus- ja taloudellisuusvaatimukseen. Säätiön organisaatiomalli mahdollistaa nopean päätöksenteon sekä joustavan mukautumisen yhteiskunnan vaatimiin muutoksiin. YTHS on myös kansainvälisesti ainutlaatuinen, sillä vastaavaa opiskeluterveydenhuollon organisaatiota ei löydy muualta maailmasta. Opiskelijat itse rahoittavat YTHS:n toimintaa opiskelijoiden itsensä maksamalla terveydenhoitomaksuilla ja käyntimaksuilla (23 % rahoituksesta), Kansaneläkelaitoksen (Kela) maksamalla korvauksella (63 % rahoituksesta) sekä yliopistokaupunkien maksamalla yleisavustuksella (14 % rahoituksesta). Kyseinen rahoitus toteutetaan vuosittain käyttöbudjetilla. Omia varoja YTHS:llä ei ole, lukuun ottamatta perustamispääomaa, joka on vain runsas 3 000 euroa. Rahoitusosuus perustuu siihen, että kaikki perustutkintoa suorittavat opiskelijat maksavat osana ylioppilaskunnan automaatiojäsenyyttä terveydenhoitomaksun, jonka puolestaan ylioppilaskunta tilittää säätiölle. YTHS:n tavoitteena on kehittää asiantuntevasti terveyttä edistävää opiskeluterveydenhuoltoa korkeakouluopiskelijoille. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

Suomen terveydenhuollon kehitystaso verrattuna muuhun Eurooppaan oli vielä 30-luvulle tultaessa auttamattomasti jäljessä. Käännösvaihe tuli kahden aktiivisen henkilön - Suomen Tuberkuloosin Vastustamisyhdistyksen toimeliaan sihteeri Severi Savosen ja Helsingin tuberkuloosipiirin lääkäri Göta Tingvaldin johdosta. He tekivät aloitteen ylioppilaiden keuhkotarkastuksien järjestämiselle. Kaikki Helsingin yliopiston osakunnat kannattivat aloitetta yksimielisesti, jolloin tarkastukset lähtivät käyntiin. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

Suomen ylioppilaskuntien liitto (SYL) asetti 30-luvun loppupuolella ylioppilaiden terveydenhuoltokomitean laatimaan ehdotusta opiskelijoiden terveyden- ja sairaanhoidon järjestämiseksi, joka sai varmistuksen vuonna 1941. Ehdotuksessa Helsingin korkeakoulut ja ylioppilaskunnat perustaisivat terveydenhuoltotoimiston ja toimisivat samalla myös hankkeen rahoittajina. Suunnitelman toteutus kuitenkin keskeytyi jatkosodan vuoksi. SYL asetti uuden terveydenhuoltokomitean tekemään suunnitelman aiempien ehdotusten toteuttamisesta. Vuoden 1946 maaliskuussa SYL perusti Ylioppilaiden terveydenhuoltotoimiston Helsingissä Kivelän sairaalaan, jossa toimi ylioppilaiden sairausvastaanotot sekä keuhkojen pienoiskuvaukset. Vuonna 1948 tammi-

kuussa toiminta laajentui sairastupahoitoon. Samaan aikaan Turun lääninsairaalan poliklinikalla käynnistettiin opiskelijoiden sairausvastaanotot. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

Nykyinen YTHS syntyi 50-luvulla, kun Suomen ylioppilaskuntien liiton (SYL) Terveydenhoitosäätiö laajensi ylioppilaiden terveydenhuoltotoimiston toiminnan valtakunnalliseksi. Kansaneläkelaitos alkoi 60-luvulla rahoittaa YTHS:n toimintaa sairausvakuutusvaroista ja 80-luvulla korkeakoulukaupungit tulivat mukaan YTHS:n toiminnan rahoitukseen sekä terveydenhoitoasemien johtokuntiin. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

Vuonna 2009 kaikille ensimmäisen vuoden opiskelijoille tarkoitettu sähköinen terveystarkastus (Sätky) lähetettiin ensimmäistä kertaa 13 737 opiskelijalle. Sähköinen terveystarkastus tehosti sekä nopeutti opiskelijoille tarkoitettua perinteistä terveystarkastusta merkittävästi. Opiskelijoista 55 % vastasi terveystarkastukseen, ja hoitoa tarvitsevat ohjattiin henkilökohtaiseen terveystarkastukseen. Aikaisemmin henkilökohtaiseen terveystarkastukseen oli kutsuttu kaikki ensimmäisen vuoden opiskelijat. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

Vuonna 2011 sosiaali- ja terveysministeriön työryhmä, joka oli selvittänyt opiskeluterveydenhuollon kustannuksia ja järjestämistapoja ehdotti, että ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon palvelut kokeiltaisiin niin kutsutulla YTHS-mallilla, mikä tarkoittaisi sitä, että palvelut toteutuisivat yhdenmukaisesti yliopisto-opiskelijoiden kanssa. Sosiaali- ja terveysministeriö asetti työryhmän valmistelemaan, seuraamaan sekä ohjaamaan ammattikorkeakouluopiskelijoiden YTHS-mallin kokeilua. Kyseisen kokeilun tavoitteena olisi luoda kattavat ja laadukkaat opiskeluterveydenhuollon palvelut opiskelijoille. Työryhmän tehtävänä oli selvittää, miten YTHS-malli soveltuu opiskeluterveydenhuollon järjestämistavaksi vuosina 2011–2014 ja loppuarvioinnin perusteella esittää jatkotoimenpide-ehdotukset. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut 2016.)

YTHS-mallin kokeilussa vertailtiin Seinäjoen, Lappeenrannan, Kuopion ja Hämeenlinnan erilaisia opiskeluterveydenhuollon toimintaympäristöjä sekä toteuttamistapoja. Arvioinnissa kiinnitettiin huomiota opiskeluterveydenhuollon palveluiden käyt-

töön ja niiden saatavuuteen. Arviointiin liitettiin myös palvelujen käyttäjien antama palaute ja kokemukset. Tämän kokeilun perusteella YTHS-malli soveltuu erittäin hyvin ammattikorkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon järjestämistavaksi niin opiskelijoiden kuin palveluntuottajienkin näkökulmasta. Opiskelijat osoittivat tyytyväisyyttä palveluihin, joita YTHS-kokeilumalli tuotti. Palveluita käytettiin, mikä mahdollisti sen, että opiskelijoiden terveydellisiin tarpeisiin pystyttiin vastaamaan. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2-15.)

Kokeilu perustui opiskelijoiden vapaaehtoisen terveydenhoitomaksun maksamiseen. Kuitenkin kokeilussa vain osa opiskelijoista (Seinäjäki 38 % ja Lappeenranta 52 %), maksoi terveydenhoitomaksun. Valitettavasti myös kokeiluun osallistuvien ammattikorkeakouluopiskelijoiden määrä jäi huomattavasti odotettua pienemmäksi kun tavoitteena oli 80 %. Kokeilu osoitti sen, että vapaaehtoinen terveydenhoitomaksu ei toimi. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2-15.)

Sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksessa on edetty kokeilun päätyttyäkin. Tästä huolimatta opiskeluterveydenhuoltoon liittyviä asioita on edelleen auki. Opiskeluterveydenhuollon järjestämisen säädöspohja ja YTHS:n rahoitus tulee arvioida uudestaan sosiaali- ja terveydenhuollon uudistuksen yhteydessä. Kokeilun suunnittelu- ja toimeenpanoryhmä esittää sote-valmistelussa otettavaksi huomioon seuraavia asioita: Opiskeluterveydenhuollon erityisluonteen vuoksi korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuollon palvelujen tuotanto tulisi olla valtakunnallista ja opiskeluterveydenhuoltoon erikoistunutta. Jotta kaikkien korkeakouluopiskelijoiden opiskeluterveydenhuolto saadaan järjestetyksi nykyisellä yliopisto-opiskelijoiden terveydenhuoltomallilla, tulee ratkaista kysymykset liittyen valtioneuvoston ja hankintaoikeudellisiin näkökohtiin sekä terveydenhoitomaksuun. Jatkovalmisteluissa tulee selvittää, mitä lainsäädännöllisiä muutoksia tarvitaan, jotta kaikki korkeakouluopiskelijat saataisiin laadukkaiden, integroitujen ja opiskelukykyä tukevien palveluiden piiriin. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2-15.)

Sosiaali- ja terveysministeriön (2015) raportin mukaan nykyisin ammattikorkeakouluopiskelijoiden palvelut tuotetaan kunnan omana opiskeluterveydenhuoltona ja yliopisto-opiskelijoiden palvelut YTHS:n kautta. Opiskeluterveydenhuollon järjestämistavan ja rahoituksen osalta nykyinen tilanne on erilainen ammattikorkeakoulu-

opiskelijoilla ja yliopisto-opiskelijoilla. Selvitysten mukaan kuntien toteuttamat ammattikorkeakouluopiskelijoiden palvelut vaihtelevat eri kuntien välillä ja ovat puutteelliset. YTHS:n yliopisto-opiskelijoille tarjoamat palvelut verrattuna ammattikorkeakouluopiskelijoiden palveluihin, ovat valtakunnallisesti tasalaatuisia ja kattavia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015, 2-15.)

5.3 Opiskelijapalvelut Porin alueella

Vaikka opiskelijat ovat fyysisesti terveimmillään, kuitenkin valtaosa heistä tarvitsee terveyspalveluja kuten hammashoitoa ja silmäsairauksien hoitoa. Opiskelijoilla on myös paljon muuta oireilua, siitä huolimatta mielikuva huolettomasta ja hyvinvoivasta opiskelijasta elää sitkeänä ajatuksissamme. Oireilun taustalta löytyy usein elämänvaiheen ja opiskelun aiheuttamaa stressiä tai epäterveellisiä elintapoja sekä myös fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 66–69.)

Haasteena terveydenhuollolla on ymmärtää oireiden monet merkitykset, jotka ilmenevät muunakin kuin sairauksien merkkeinä. Opiskeluterveydenhuollossa toimivien ammattilaisten tulee sairauksien diagnosoimisen lisäksi myös kyetä kohtaamaan oireilevan opiskelijan huoli ja epävarmuus niin, ettei oppilas koe itsensä tulleen vähäteltyksi. Vastaanottotilanteissa terveydenhoitajan pitää pystyä toimimaan niin, että opiskelijan tieto ja ymmärrys itsestä lisääntyy. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2016, 66–69.)

Terveydenhoitajan vastaanotolla opiskelijalla on mahdollisuus keskustella mieltä askarruttavista terveyteen ja opiskelukykyyn vaikuttavista asioista. Pääsääntöisesti vastaanotoille opiskelijat hakeutuvat ajanvarauksen kautta. Terveydenhoitaja huolehtii pienemmistä tapaturmista, lievemmistä sairauksista ja tarvittaessa antaa lyhytaikaisesta poissaolosta todistuksen oppilaitokselle tai työnantajalle. Terveydenhoitajalta on myös mahdollista saada ehkäisyneuvontaa ja lisäksi tilanteesta riippuen terveydenhoitaja voi tehdä lähetteen laboratorioon ennen lääkärin vastaanottoa. Terveydenhoitajan antamia palveluita ovat: terveyden edistäminen, sairauksien toteaminen ja hoito, lievien tapaturmien hoito, seksuaaliterveys ja ehkäisyasiat, päihde- ja mielen-

terveysasiat, ajanvaraus lääkärin vastaanotolle sekä lääkärin määräämät hoitotoimenpiteet, esim. ompeleiden poisto. (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö 2016.)

Terveydenhoitajien resurssit ja keinot voivat olla rajallisia ja on mahdollista, että vastaanotolle tuleva oppilas voi olla suuremman avun tarpeessa kuin mitä terveydenhoitaja kykenee hänelle antamaan. Tällaisissa tilanteissa on tärkeää, että terveydenhoitaja kykenee ohjaamaan oppilaan auttavien tahojen piiriin.

Porin perusturvakeskuksen www-sivuilla (2016) kerrotaan perusturvakeskuksen järjestävän sosiaali- ja terveystalvaeluita Porin, Merikarvian ja Ulvilan asukkaille. Painopisteenä toiminnassa on ennaltaehkäisevä työ, joka pohjautuu sekä alueelliseen että moniammatilliseen yhteistyöhön ja kumppanuuteen. Perusturvakeskuksen tärkein tehtävä on edistää yhteistoiminta-alueen asukkaiden hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta asiakasta lähellä olevien perustalvaelujen avulla. Sosiaali- ja terveystalvaelut tuotetaan pääsääntöisesti lähitalvaeluina, osa talvaeluista järjestetään kuitenkin keskitetysti.

Psykiatrinen sairaanhoitaja antaa tukea sekä keskusteluapua erilaisissa elämäntilannevaikeuksissa ja mielenterveyteen liittyvissä ongelmissa. Asiakkaan tilannetta arvioidaan ja sen perusteella suunnitellaan ja toteutetaan hoito. Toimintamuotoina ovat asiakkaasta riippuen ja tarpeen mukaan yksilökäynnit, perhetapaamiset, kotikäynnit ja ryhmähoito. Psykiatrinen sairaanhoitajan toiminta painottuu pääsääntöisesti aikuisten ennaltaehkäisevään mielenterveyteen sekä elämän kriisitilanteisiin liittyvään hoitoon ja ohjaukseen. Työtehtäviin kuuluu myös konsultaation ja psyykkisen tuen antaminen sairastuneille. (Hämeenlinnan kaupungin www-sivut 2016.)

Psykologi työskentelee vastaanotollaan asiakastyössä tai muissa asiantuntijatehtävissä. Psykologi on ihmisen käyttäytymisen, ajattelun ja tunne-elämän asiantuntija. Psykologi keskustelee, neuvoo, tukee ja auttaa elämän erilaisissa kriisi- ja ongelmatilanteissa. Psykologin ammatissa tärkeää on hyvä vuorovaikutustaitoja sekä kykyä tulla toimeen erilaisten ihmisten kanssa. Psykologi työskentelee mm. mielenterveystoimistoissa ja terveystalvaeluksissa sekä henkilöstöhallinto- ja koulutustehtävissä. Hänen työtehtäviinsä kuuluu suunnitella sekä ohjata mielenterveystalvaelmien hoitoa ja kuntoutusta, hän tekee psykologisia tutkimuksia, kirjoittaa lausuntoja ja lähetteitä

sekä antaa psykoterapiaa. Tavoitteena psykologilla on auttaa potilasta selviytymään tämän jokapäiväisessä elämässä, mahdollisesti palaamaan takaisin työelämään tai elämään omaa itsenäistä elämää. (TE-palvelujen www-sivut 2016.)

Kasvatus- ja perheneuvolapsykologi työskentelee perheneuvolassa kasvatuksen asiantuntijana. Hänen tavoitteenaan on auttaa vanhempia löytämään ratkaisuja lasten ja nuorten ongelmatilanteissa. Psykologi tukee traumaissa sekä auttaa tarvittaessa erilaisten yksilö-, pari-, perhe- ja ryhmäterapioiden avulla. Koulupsykologi puolestaan selvittää oppimisvaikeuksia ja koululaisten mielenterveysongelmia. Hänen tehtävänä on arvioida erityisopetuksen ja tukitoimenpiteiden tarpeellisuutta sekä osallistua opettajien kanssa opetuksen suunnitteluun. (TE-palvelujen www-sivut 2016.)

Psykososiaalisten palveluiden aikuisten vastaanotto on tarkoitettu lyhytaikaisen hoidon tarpeeseen. Toiminta on tarkoitettu yli 22-vuotiaille Porin yhteistoiminta-alueen asiakkaille, joilla on psykososiaalisia ongelmia kuten kriisitilanteet elämässä, ongelmia ihmissuhteissa, päihteiden käytön ongelmia tai mielenterveydellisiä ongelmia. Vastaanotolle on mahdollista päästä sosiaali- tai terveydenhuollon ammattihenkilön läheteellä tai asiakas voi itse ottaa yhteyttä puhelimitse. Vastaanoton tavoitteena on asiakkaiden toimintakyvyn tukeminen sekä lisätä asiakkaiden valmiuksia ratkaista ongelmiaan. Aikuisten vastaanoton toiminta on ennaltaehkäisevää ja varhaisella puuttumisella on tarkoitus estää mahdollisten mielenterveyteen tai ihmissuhteisiin liittyvien ongelmien syntymistä. Työ on ensisijaisesti arviointia ja kartoittamista, jolloin otetaan selvää asiakkaan tilanteesta, toimintakyvystä ja mahdollisesta jatkohoidon tarpeesta. Äkilliset ongelmatilanteet pyritään hoitamaan mahdollisimman nopeasti. Aikuisten vastaanoton henkilökuntaan kuuluu psykologi, kolme psykiatrista sairaanhoitajaa, terveydenhoitaja ja sosiaalihoitaja. (Porin perusturvakeskuksen www-sivut 2016.)

Nuorten vastaanoton toiminta on puolestaan tarkoitettu 13–22-vuotiaille Porin yhteistoiminta-alueen nuorille, joilla on psykososiaalisia ongelmia kuten esimerkiksi mielialaan, koulunkäyntiin, ihmissuhteisiin tai päihteiden käyttöön liittyviä vaikeuksia. Vastaanoton käynneillä arvioidaan kokonaisvaltaisesti nuoren tilannetta ja hoidon tarvetta yhdessä nuoren kanssa. Arviointi tapahtuu moniammatillisesti ja työryhmään kuuluu kaksi sosiaalityöntekijää, psykiatrinen sairaanhoitaja, terveydenhoi-

taja, psykologi ja lääkäri. Yhteistyötä tehdään myös muiden nuoren kanssa toimivien tahojen kanssa kuten ET_Porin, koulutoimen ja TE-palveluiden kanssa. (Porin perusturvakeskuksen www-sivut 2016.)

Valomerkkitoiminta on ennaltaehkäisevää ja varhaisen puuttumisen päihdetyötä. Toiminnassa puututaan alkoholinkäytön lisäksi alaikäisten tupakan, nuuskan ja huumeiden käyttöön. Valomerkkitoiminnan toimenpiteisiin on poikkeuksetta johtanut alkoholin käyttö. Toimintamallin vaikuttavuus perustuu siihen, että päihdeitä käyttänyt nuori joutuu tekemisiin poliisin kanssa, vanhemmille ilmoitetaan tapahtuneesta ja nuoren on otettava itse vastuuta teostaan henkilökohtaisessa päihdekeskustelussa. Kiinnijäämisen ja keskustelun tavoitteena on, että nuori ymmärtää seuraukset päihdeiden käytöstä sekä yhteiskuntajärjestyksen ja sosiaalisen normiston tarkoituksen. Toiminnan tavoitteena on myös vaikuttaa nuoren asenteisiin päihdeiden käytöstä. (Vuori 2008, 4-6.)

Valomerkkitoiminnassa puututaan välittömästi alle 18-vuotiaiden päihdeiden käyttöön sekä päihdeiden hallussapitoon. Ensimmäisessä puuttumisessa poliisi tulee väliin ja kotiin otetaan yhteys. Poliisi toimii ainoana virallisena kiinniottajana, kuitenkin itse ilmoituksen voi poliisille tehdä kuka tahansa. Poliisin on myös mahdollista kirjoittaa sakko, jos kyseessä on 15 vuotta täyttänyt henkilö. Tieto toimitetaan poliisilta sosiaalitoimistoon ja sieltä sosiaali- tai nuorisopalveluiden ohjaajalle joka hoitaa keskusteluja. Keskustelutilaisuus järjestetään kaupungin toimitiloissa, jossa ohjaajan lisäksi läsnä ovat kiinni jäänyt henkilö ja ainakin toinen vanhemmista. Keskusteluissa käydään läpi päihdeiden hankintaa ja käyttöä sekä sen seurauksia. Runkona keskustelussa käytetään ohjaajien laatimaa lomaketta, joka tullaan täytettynä arkistoitamaan (Vuori 2008.)

Ehkäisevän päihdetyön tarkoituksena on päihdeiden aiheuttamien haittojen ehkäisy ja vähentäminen. Työn tavoitteena on minimoida päihdeiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta. Alkoholi, huumausaineet, tupakka ja muut päihtymiseen käytetyt aineet ovat ehkäisevän päihdetyön pääkohde. Peliriippuvuus ja muut toiminnalliset riippuvuudet kuuluvat myös omana osana työn piiriin. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan vaikuttamalla päihdeitä koskeviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin, päihdehaitoilta suoja-

viin tekijöihin ja riskitekijöihin sekä päihteiden käyttötapoihin, niiden saatavuuteen, tarjontaan ja haittoihin. Viranomaiset, järjestöt, yritykset ja yhteisö tekevät ehkäisevää päihdetyötä esimerkiksi osana kunnan sosiaali- ja terveystalvveluja, kouluissa, nuorisotoiminnassa ja muussa vapaa-ajantoiminnassa. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen www-sivut 2016b.)

6 PROJEKTIN SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

6.1 Projektin tausta

Projekti kuuluu osana isompaa projektia, Hyvä mieli-projektia. Hyvä mieli -projektin tavoitteena on edistää ja tukea Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden mielenterveyttä sekä kehittää sosiaali- ja terveystalvvelu alan opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveyden näkökulmasta. Opinnäytetyöni on kyseisen projektin yksi alaprojekteista, missä tarkastellaan nuoren mielenterveyden edistämistä opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. Kolme muuta projektia puolestaan tarkastelevat yhteiskumppaneiden näkökulmaa (Orrela 2016), vaihtoon lähtevien opiskelijoiden näkökulmaa (Laaksi 2016) sekä EU:n ja WHO:n näkökulmaa ja yhteiskunnallista näkökulmaa (Lehtinen 2016) mielenterveyden edistämisen näkökulmasta. Projekti tehtiin yhteistyössä neljän hengen projektiryhmässä, jossa kaikilla on oma teemansa. Projektin tarkoituksena on järjestää teemapäivä koululla 8.10.2015 liittyen Maailman mielenterveyspäivään.

6.2 Projektin aikataulu

Aloitimme projektimme keväällä 2014. Projektin ensivaihe oli päätös tehdä projekti ryhmätyönä, jonka jälkeen lähdimme pohtimaan meitä kaikkia inspiroivaa aihetta. Projektimme koostui neljästä jäsenestä. Sovimme, että jokainen ryhmän jäsen lähtisi tarkastelemaan projektia omasta näkökulmastaan. Kaikki ryhmän jäsenet olivat sitä mieltä, että projektin tavoitteeksi tulisi terveyden edistäminen. Tarkoituksenamme oli järjestää teemapäivä valittuun aiheeseen liittyen. Kevään aikana projektimme aihe

vaihtui useampaan kertaan, kunnes syksyllä 2014 aiheemme varmistui. Ideana oli, että valitsisimme aiheen joka liittyisi YK:n kansainvälisiin teemapäiviin. Kyseinen idea innosti koko projektiryhmäämme ja aiheeksi valitsimme Maailman mielenterveyspäivän.

Nimesimme projektimme Hyvä mieli -projektiksi ja se rajattiin koskemaan 16–25-vuotiaita nuoria. Suunnittelimme ja sovimme työnjakoa sekä päätimme alaprojektien aiheet syksyn 2014 alusta. Päätimme myös, kuka ryhmästämme toimii projektipäällikkönä, jonka tehtävänä on itse projektin vetäminen, sen edistymisen seuraaminen, aikataulusta huolehtiminen sekä yhteyden pitäminen projektiin kuuluvien jäsenten kesken.

Omaksi aiheekseni valikoitui nuoren mielenterveyden edistäminen opiskeluterveydenhuollon näkökulmasta. Opinnäytetyöni suunnittelu alkoi jo keväällä 2015. Kuitenkin henkilökohtaisista haasteista ja uupumuksesta johtuen, pystyin aloittamaan työni kirjoittamisen vasta kesällä 2016. Kirjallisen osuuden kirjoittaminen ei kuitenkaan onneksi ollut esteenä muille työvaiheideni etenemisille, kuten posterille ja Powerpoint esitykselle. Eikä kirjoittamisen viivästyminen estänyt muiden projektin jäsenten töiden valmistumista.

Teemapäivän päätimme järjestää Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksen aulassa torstaina 8.10.2015 liittyen Maailman mielenterveyspäivään. Suunnittelutyö jatkui 2015 kevästä syksyyn 2015. Täsmällisin suunnittelutyö tehtiin vasta teemapäivän järjestämisen ollessa lähellä. Projektipäällikkö (Lehtinen 2016) hoiti esimerkiksi oman osuutensa ja piti yhteyttä muihin projektin jäseniin Facebookin ja WhatsAppin välityksellä järjestäen myös tapaamisia tarvittaessa. Hän laati jokaiselle jäsenelle yhteisen tehtävälisan, johon hän oli laittanut tärkeät päivämäärät, mihin mennessä mikäkin tuli olla tehtynä. Projektipäällikkö piti myös huolen siitä, että kaikki olivat ajan tasalla ja hän seurasi, kuka oli missäkin vaiheessa. Teemapäiväksi jokaisen meistä oli tarkoitus koota omaan posteriansa teoriaosuudessaan esiin nousseet pääkohdat ja pitää niistä esitelmä koulumme opiskelijoille.

Kaikkien projektiryhmän jäsenten posterit valmistuivat aikataulun mukaan. Teemapäivä oli alun perin tarkoitus järjestää torstaina 8.10.2015, se päädyttiin kuitenkin

siirtämään opiskeluihin liittyvien aikatauluristiriitaisuuksien tähden. Aikataulua myöhäistettiin viikolla ja uudeksi päivämääräksi päätettiin torstai 15.10.2015. (Taulukko 1).

Taulukko 1. Opinnäytetyön aikataulu ja resurssit

Projektin suunnittelu ja toteutus	Aikataulu		Tunnit		Eurot	
	S	T	S	T	S	T
Projektin aloitus						
aiheen valinta/rajaaminen	5/2014	5/2014				
teoriatietoon tutustuminen	10/2014	7/2016	40	37	0	0
alustava aikataulus						
Projektin suunnittelu						
aikataulu	11/2014	11/2014				
teoria	12/2014	4/2015	110	98	0	0
teemapäivä						
yhteistyö						
Projektin toteutus						
teoriaosuuden kirjoittaminen	4/2015	7/2016				
posterin tekeminen	10/2015	10/2015	200	212	10	5
teemapäivän järjestäminen						
Projektin lopetus						
loppuun hiominen	10/2016	11/201				
projektin arviointi	10/2016	6	50	55	0	0
		11/201				
		6				
Yhteensä	5/2014- 12/2015	5/2014- 11/201 6	400	402	10	5

6.3 Projektin tarkoitus ja tavoite

Projektin tarkoituksena oli järjestää teemapäivä liittyen YK:n Maailman mielenterveyspäivään jota vietetään vuosittain 10. lokakuuta. Tarkoituksena oli tehdä Hyvä

mieli -projektiin posteri, joka esiteltiin opiskelijoille Tiilimäen kampuksen ala-aulassa järjestettävänä teemapäivänä 15.10.2015. Teemapäivää varten teimme lisäksi PowerPoint-esitysvideon aiheistamme, joka esiteltiin Tiilimäen sekä Tiedepuiston kampuksen infotelevisiossa teemapäivän ajan. Projektin tavoitteena oli kehittää Satakunnan ammattikorkeakoulun sosiaali- ja terveystieteiden opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveyden näkökulmasta sekä lisätä opiskelijoiden tietoisuutta mielenterveyden edistämisestä opiskeluterveydenhuollon ja terveydenhoitajan näkökulmasta.

6.4 Posterin suunnittelu

Posterit tarkoittavat tietotaulua, julistetta tai tutkimusjulistetta. Sen avulla julkistetaan tutkimustyötä ja tuloksia tieteellisten kokouksien yhteydessä. Posterit jaotellaan kahteen tyyppiin: Tieteelliseen posteriin ja ammatilliseen posteriin. Tieteellisessä posterissa kuvataan tutkimusta ja sen tuloksia selkeästi, lyhyesti ja ytimekkäästi. Se koostuu johdannosta, aineisto- ja menetelmäkuvauksista, johtopäätöksistä sekä tuloksista. Ammatillisessa tai käytännöllisessä posterissa voidaan kuvata esimerkiksi jonkin ryhmän toimintaa sekä projektin tapahtumia. Ammatillisen posterin sisältö on vapaamuotoinen. Kun kyseessä on puolestaan mainostava posterit, käytetään tällöin laadukkaita kuvia, teksti osion jäädessä vähemmälle. Posterissa tärkeää on sen tyylikkyys, selkeys ja informatiivisuus sekä näkyvyys, sillä se tulee nähdä vähintään muutaman metrin päästä. (Perttilä 2007, 1-3.)

Tarkoituksena oli rakentaa posterin sisältö opinnäytetöiden teoriaosion. Jokainen projektiryhmän jäsen kokoaisi oman posterinsa ja kyseiset posterit tulitaisiin esittämään Tiilimäen kampuksen ala-aulassa opiskelijoille 15.10.2015, jonka jälkeen posterit siirrettäisiin Tiilimäen kampuksen toisen kerroksen aulaan nähtäville kahden viikon ajaksi. Ensimmäisenä lähdimme pohtimaan, mitä posterin esittelyssä tulisi ottaa huomioon.

Otimme yhteyttä ohjaavaan opettajaan ja keskustelimme hänen kanssaan teknisistä tiedoista, jotka meidän tulisi ottaa huomioon posteria tehdessämme, kuten posterin koko, materiaali ja värit sekä esittelytila, posterin kiinnitys ja valaistus tilassa, jossa

posterini olisi esillä. Saimme opettajalta lisäksi vielä selkeät posterin teko-ohjeet Moodleen. Päätin itse lähteä tekemään omaa posteriani Microsoft Officella ja halusin posterini esittelyssä olevan luettavissa pystysuuntaisesti. Tästä syystä Office tuntui paremmalta posterin tekovälineeltä kuin Powerpoint, sillä sen katselu suunta oli jo valmiiksi pystysuuntainen.

Huomioon piti myös ottaa se, että posteria tulisi pystyä lukemaan noin parin metrin päästä (Perttilä 2007, 1-3.) Joten tekstiosuus ei saisi jäädä liian pieneksi, vaan sen tulisi olla selkää, näkyvää ja helposti luettavaa. Posterin tulisi myös visuaalisella ulkoasullaan pystyä pysäyttämään ohikulkija, herättää ajatuksia hänessä ja saada lukijan mielenkiinto heräämään. En ollut koskaan aikaisemmin tehnyt posteria, joten minulle tuotti pieniä hankaluuksia arvioida sitä, miten isoa fontin tulisi olla, jotta se näkyisi riittävän selkeästi sekä herättäisi huomiota. Jouduin siis luottamaan pelkkään arviooni ja olettamukseeni siitä, että posterini olisi tarpeeksi näkyvä katsellessani sitä tietokoneen ruudulta.

Väreillä on ollut jo aikoja sitten symbolisia merkityksiä, vaikka osa väreistä tarkoitetaan eri asioita eri kulttuureissa. Värit ovat olleet monialaisten tieteiden ja tutkimusten kohteina kuten mm. psykologiassa, taiteessa, lääketieteessä, arkkitehtuurissa ja esimerkiksi informaatioteknologiassa. Värisymboliikan ja väriopin tuntemuksesta hyötyvät kaikki ne, jotka suunnittelevat ja rakentavat ympäristöämme. Väreillä on mahdollista vaikuttaa tiedostamattomasti päätöksiimme. Suunnitelluilla toimintaväreillä pystytään korostamaan tarkoituksenmukaisia asioita. Informaatiografiikan tulisi tästä syystä käyttää harkitusti värejä sisällön korostamisessa. (Trötschkes 2012.)

Posterin väriksi valitsin sinisen, sillä se on rauhoittava ja tyyntävä väri. Se on myös väri, jota Satakunnan ammattikorkeakoulu käyttää. Sinisen usein nähdään edustavan luotettavuutta, mielenrauhaa ja tyytyväisyyttä. Se yhdistetään myös vastuullisuuteen ja konservatiivisuuteen, ja se on suosittu väri silloin, kun halutaan vakuutella luotettavuudella. Sininen viittaa myös laatuun, kestävyys, arvoon, voimaan ja auktoriteetteihin. (Laine 2011, 10–12.) Posterin pohjaväriksi valitsin puolestaan vaalean harmaansinisen sävyn, jotta teksti ja kuva erottuisivat mahdollisimman hyvin taustasta ja kokonaisuus pysyisi selkeänä (Liite 1).

Parkkilan (2013) mukaan visuaalisuus on nykyajan viestinnässä yhä merkittävämpää. Kun halutaan tavoitella suurta yleisöä, joudutaan käyttämään suhteessa enemmän aikaa kuvamateriaalin tuotantoon kuin varsinaisen kirjallisen viestin pohtimiseen. Visuaalinen viestintä on hyvä työkalu niin markkinointiviestinnässä kuin sosiaalisessa mediassa. Kuvat herättävät mielenkiinnon ja toimivat parhaimmillaan käyttökelpoisina kuvan ja tekstin sitouttamisen välineinä. Parkkila kuitenkin painottaa, että tärkeintä on sisältö, joka edesauttaa viestin läpimenoa. Posterin kuvaksi valitsin selkeän sekä väreihin mukautuvan kuvan, joka liittyy vahvasti otsikkoon. Kuvalla halusin välittää katsojalle vastauksen posterissa esittämiini kysymyksiin ja havainnollistaa avun saannin merkitystä. Ohjeistuksena meille annettiin että valitsemassamme kuvassa tulisi olla molempia sukupuolia, jotta välttyttäisiin sukupuolisyrjinnältä. En kuitenkaan löytänyt kuvavalikoimasta mieleistäni kuvaa, jossa olisi mies sekä nainen. Näin ollen päädyin kuvaan, jossa on naispuolinen terveydenhoitaja tukemassa nuorta tyttöä. (Kuva 3).



Kuva 3. *Psychiatric-mental health nurse practitioner* (Nursing Schools Almanac 2015)

6.5 Teemapäivän suunnittelu ja esitys

Hyvä mieli -projektin tarkoituksena oli järjestää teemapäivä liittyen YK:n Maailman mielenterveyspäivään. Kyseistä päivää vietetään vuosittain 10. lokakuuta. Järjestimme teemapäivän 15.10.2015, mikä on ajallisesti lähellä virallista Maailman mielenterveyspäivää. Tavoitteena olisi herättää Satakunnan ammattikorkeakoulun opiskelijoiden kiinnostus mielenterveyden edistämistä kohtaan sekä kehittää sosiaali- ja terveysalan opiskelijoiden ammattiosaamista. Alustavasti teemapäivä suunniteltiin järjestettäväksi 8.10.2015 Tiilimäen kampuksen luokka tilassa. Ajankohtaa jouduttiin kuitenkin myöhäistämään viikolla, koska teemapäivän ajankohtana meillä oli muita opintoja samaan aikaan ja tästä syystä teemapäivä siirrettiin pidettäväksi torstaina 15.10.2015 klo 11.15–13.00. Myös alustava suunnitelma teemapäivän järjestämisestä luokkatilassa vaihtui syksyllä 2015 Tiilimäen kampuksen ala-aulaksi, sillä se mahdollistaisi useamman ihmisen osallistumisen teemapäivään.

Tarkoituksena oli, että jokainen projektiryhmän jäsen tekee oman aiheensa teoriatiedon pohjalta posterin ja esittelee sen teemapäivänä. Posterimme toimisivat pohjana teemapäivään osallistuvien opiskelijoiden kanssa käytävissä keskustelussa ja lisäksi niiden tarkoitus olisi herättää opiskelijoiden mielenkiintoa aiheisiimme. Suunnitelimme ryhmässä teemapäivän noin parin tunnin kestoiseksi ja päätimme, että koulun ruoka-aika olisi hyvä ajankohta, koska tuona ajankohtana ala-aulassa olisi paljon ihmisiä. Kutsut teemapäivään lähettäisimme sähköpostitse Tiilimäen kampuksen opiskelijoille päivää ennen ajankohtaa. Aulaan laitettaisiin teemapäivänä ilmoitustaulut, johon posterit kiinnitettäisiin. Sen lisäksi tarvitsimme muutaman pöydän, johon voisimme asetella yhteistyökumppaneilta saadut oheismateriaalit. Suunnitelimme myös, että pyytäisimme jonkun yhteistyökumppaneista puhumaan teemapäivänä, valitettavasti tämä jäi kuitenkin toteutumatta.

6.6 PowerPoint esityksen suunnittelu

Teemapäivän lähestyessä ohjaava opettajamme ehdotti, että jokainen ryhmän jäsen tekisi PowerPointille kahden dian pituisen yhteenvedon omasta projektin teoriaosuudesta. Yhteen koottu valmis PowerPoint diasarja tulisi olemaan näkyvillä Satakunnan

ammattikorkeakoulun muilla kampuksilla teemapäivänä. Diasarja markkinoisi muilla kampuksilla Hyvä mieli – projektiamme. Dioissa (Liite 2) kerroin tutkittua tietoa siitä, millainen tilanne Suomessa on mielenterveys- ja päihdeongelmien osalta. Toisessa diassa puolestaan näkyi opinnäytetyöni nimi, yleistä tietoa opiskeluterveydenhuollosta sekä mainitsin muita tahoja, jonne terveydenhoitaja pystyy opiskelijan vastaanotoltaan lähettämään. PowerPoint esityksen taustakuvaksi löysin vaaleansinivalkoisen taustan, jossa vasemmalla alareunassa seisoivat seitsemän ihmishahmoa. Taustakuva oli loistava löytö, sillä hahmoissa oli niin miehiä kuin naisiakin. Koska posterini kuvassa oli ainoastaan naispuoleisia henkilöitä, saisin puolestaan diasarjoihin molempien sukupuolten edustajan ja tällöin diasarjoissa ei näkyisi sukupuolisyrittä. Taustakuvavalintani päättyi kaikkien projektiryhmän jäsenten tekemiin PowerPoint dioihin.

7 PROJEKTIN TUOTOS

Hyvä mieli -projektin tarkoituksena oli järjestää teemapäivä Satakunnan ammattikorkeakoulun kampuksen ala-aulassa sosiaali- ja terveysalaa opiskelevien osamiseksi ja ammatin kehittämiseksi mielenterveyden näkökulmasta. Itse teemapäivän pitäminen oli osa projektin tuotosta. Järjestimme teemapäivän projektiryhmänä torstaina 15.10.2015 klo 11.15–13 Tiilimäen kampuksella. Hyvä mieli – projektiin kuuluu kolme alaprojektia, joissa tarkastellaan nuorten mielenterveyden edistämistä syvällisemmin jokaisen jäsenen valitsemasta näkökulmasta. Teemapäiväksi jokainen projektiryhmän jäsen oli tehnyt oman opinnäytetyönsä teoriaosuudesta posterin, jonka avulla esittelimme aiheitamme sekä keskustelimme mielenterveyden edistämisestä. Tavoitteena oli saada ohikulkijat kiinnostumaan ja osallistumaan teemapäivään oheismateriaalien sekä herättelevien kysymysten avulla. Kun ohikulkijan huomio ja kiinnostus oli tavoitettu, meidän oli mahdollista keskustella aiheistamme syvällisemmin hänen kanssaan. Useat teemapäivään osallistuneet ohikulkijat olivat kiinnostuneita opinnäytetöistämme. Ohikulkijoiden lähestymistä helpotti Nyyti ry:ltä saadut oheistuotteet sekä ostamamme suklaakonvehdit, mitkä olimme asettelleet postereiden eteen pöydille herättelemään ihmisten mielenkiintoa.

Teemapäivää edeltävänä päivänä lähetimme kampuksen opiskelijoille kutsun teemapäivästä sähköpostitse. Torstaina 15.10.2015 saavuimme Tiilimäen kampuksen aulaan noin tuntia ennen teemapäivän alkamista. Minun tehtäviini kuului myös noutaa suklaakonvehdit tarjottaviksi opiskelijoille ennen teemapäivän alkamista. Kiinnitimme jokainen posterimme ilmoitustauluihin, jotka aseteltiin ala-aulaan puolikaareksi. Jätimme ilmoitustaulujen eteen tilaa niin, että meidän oli mahdollista esitellä hyvin postereitamme. Ilmoitustaulujen eteen haimme useamman pöydän, johon laitoimme esille saamamme oheistuotteet ja konvehdit. Kampuksemme IT-henkilö laittoi ystävällisesti Tiilimäen sisäiseen televisioon pyörimään PowerPoint – esitysvideomme. Oman kampuksemme lisäksi esitysvideo näkyi Tiedepuiston kampuksella Porissa, kuitenkin Rauman ja Huittisten kampuksilla sitä ei teknisistä syistä saatu näkymään. Teemapäivä oli onnistunut tapahtuma ja osallistujamääräksi laskimme noin 100 henkilöä. Teemapäivään osallistui sekä opiskelijoita että koulun omaa henkilökuntaa.

8 PROJEKTIN ARVIOINTI

Teemapäivä onnistui todella hyvin. Jokainen projektiryhmän jäsen sai posterit tehtyä sovittuun aikatauluun mennessä valmiiksi. Postereiden värimaailma sopi myös hyvin yhteen Satakunnan ammattikorkeakoulun värien kanssa, joten projekti oli yhtenäinen värimaailmojen kanssa. Projektiryhmämme teki yhteistyötä teemapäivänä kahden muun opiskelijan kanssa. Heidän aiheensa käsitteli työstressiä, millä on iso yhteys myös opiskelujen aiheuttamaan stressiin. Stressi sekä mielenterveys liittyvät vahvasti toisiinsa ja näin ollen heidän aiheensa sopi hyvin esitettäväksi oman projektimme rinnalle. Muodostimme postereistamme puolikaaren Tiilimäen kampuksen ala-aulaan niin, että jokainen posterit oli mahdollisimman hyvin näkyvillä ohikulkijoille. Teemapäivän alkaessa ohikulkijat osoittivat mielenkiintoa postereitamme kohtaan katsellen aluksi etäältä. Kävijöitä oli teemapäivän aikana odotettua enemmän, mistä voi päätellä, että myös ennakkoon lähettämämme sähköpostikutsu oli tavoittanut koulumme opiskelijat. Kustannukset jäivät projektin osalta alhaisiksi, johon myös pyrimme.

Posterin tekeminen oli todella mielenkiintoista. Sen tekemiseen sai käyttää luovuutta ja sen sai tehdä haluamansa näköiseksi. Posterin väriksi valitsin sinisen, sillä se on rauhoittava ja tyyntävä väri. Se on myös väri, jota Satakunnan ammattikorkeakoulu käyttää. Myös muut projektiryhmän jäsenet päätyivät siniseen väriin. Se toimi hyvin yhdistävänä tekijänä postereidemme välillä. Vaikka haasteena oman posterini tekemiselle olikin teorian puuttuminen, onnistuin silti mielestäni saamaan posterista opinnäytetyön aihetta hyvin kuvaavan sekä ohikulkijoiden kiinnostusta herättävän.

Projektia tehdessäni opin, miten tärkeää on pitää aikatauluista kiinni. Projektin aikataulutus on yksi tärkeimmistä projektin suunnittelun tehtävistä. Ilman kunnollista aikataulutusta projektin tekeminen saattaa venyä turhankin pitkään niin kuin omassa opinnäytetyöprosessissani kävi. Aikatauluttaminen helpottaa myös projektin loogisen etenemisen hallinnassa. Projektia tehdessä huomasin myös, miten tärkeää on ottaa huomioon suunnitelmallisuus sekä pitää kiinni kyseisestä suunnitelmasta. Aikataulusta näkyy kaikki projektin tekemiseen tarvittavat työvaiheet sekä niiden kestot ja alkamis- ja päättymisajankohdat ja jatkossa tarkoitukseni onkin hyödyntää aikataulutusta paremmin. Käytin aluksi aikataulua projektini suunnitteluun ja jatkossa olisikin tärkeää, että myös työn eteneminen menisi aikataulun mukaisesti. Hyvin toteutetulla aikataululla tehtävien työjärjestys selkeytyy ja sen avulla on mahdollista myös lyhentää projektin kestoa, jos vain resurssit sen sallivat (Varanki 2010.) Oma opinnäytetyötäni tehdessäni epäonnistuin aikataulusta kiinni pitämisessä. Posterin ja PowerPoint esitysvideon sain tehtyä sovitun aikataulun mukaisesti, mutta opinnäytetyön aloittaminen ja teoriaosuuden kirjoittaminen venyivät 2015 syksystä 2016 kesän loppuun. Tästä syystä en pystynyt hyödyntämään opinnäytetyöni teoriaosuutta posterin tekemiseen, vaan jouduin tekemään posterin sen tiedon pohjalta, mitä kuvittelin kirjoittavani opinnäytetyöni teoriaosuuteen. Tämä teki posterin tekemisestä hyvin haastavaa. Posterit valmistui kuitenkin ajallaan ja teemapäivä pidettiin onnistuneesti sovittuna päivänä, joten onneksi epäonnistumiseni aikataulun suhteen ei vaikuttanut muihin projektiryhmän jäseniin ja yhteinen tapahtuma saatiin pidettyä.

Ammatillisesti sain paljon uutta sekä kertaavaa tietoa mielenterveystyöstä ja mielen-
terveyden edistämisestä. Minulle selvisi myös miten ajankohtainen aihevalintamme
oli. Aiheemme osoittautui kiinnostavaksi ja herätti keskustelua teemapäivään osallis-
tuvissa opiskelijoissa. Opinnäytetyötä tehdessäni ammatillisesti opin itse projektityön
tekemisestä ryhmätyönä. Projektityö oli ensimmäinen minulle opiskelujeni aikana ja
siihen nähden pärjäsini mielestäni sitä tehdessäni hyvin. Lähdekriittisyyteni vahvistui
paljon opinnäytetyötä tehdessäni ja opin myös käyttämään enemmän kirjallisuutta
lähteenä. Jatkossa aion keskittyä enemmän aikataulusta sekä suunnitelmasta kiinni
pitämiseen sekä loogisessa järjestyksessä etenemiseen projektitöissä. Projektin jäse-
net toimivat hyvässä yhteistyössä keskenään ja tapaamisia järjestettiin tarpeen mu-
kaan. Jatkossa kuitenkin aion tukeutua enemmän ryhmän jäseniin ja kertoa esimer-
kiksi mahdollisista etenemisongelmista, enkä pohtia niitä pelkästään itsekseni.

LÄHTEET

American Psychological Association. 2014. Students under pressure. Viitattu 25.10.2016. <http://www.apa.org/monitor/2014/09/cover-pressure.aspx>

Hietaharju, P. & Nuutila, M. 2010. Käytännön mielenterveystyö. Helsinki: Tammi.

Hämeenlinnan kaupungin www-sivut. 2016. Viitattu 30.10.2016. <http://www.hameenlinna.fi/Palvelut/Sosiaalipalvelut/Mielenterveys-ja-henkisen-hyvinvoinnin-palvelut/Psykiatrisen-sairaanhoitajan-vastaanotto/>

Kunttu, K., Komulainen, A., Makkonen, K. & Pynnönen, P. 2011. Opiskeluterveys. Bookwell Oy.

Laaksi, M. 2016. Nuorten mielenterveyden edistäminen vaihto-opiskelijan näkökulmasta. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.11.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/108719/minna_laaksi.pdf?sequence=1

Laine, L. 2011. Värien viestit – Värien tehokas käyttö informaation välityksessä. AMK-opinnäytetyö. Tampereen ammattikorkeakoulu. Viitattu 28.10.2016. https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/29872/Laine_Lauramaria.pdf?sequence=1

Lehtinen, M. 2016. Hyvä mieli –projekti nuorten mielenterveyden edistäminen. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.11.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/105418/lehtinen_maria.pdf?sequence=1

Mannerheimin lastensuojeluliiton www-sivut. 2016. Viitattu 14.10.2016. http://www.mll.fi/vanhempainnetti/tietokulma/kasvu_ja_kehitys/12_15-vuotias/persoonallisuus_ja_tunne-elama/

Noppari, E., Kiiltomäki, A. & Pesonen, A. 2007. Mielenterveystyö perusterveydenhuollossa. Helsinki: Tammi.

Nurmiranta, H., Leppämäki, P. & Horppu, S. 2009. Kehityspsykologiaa lapsuudesta vanhuuteen. Helsinki.

Nursing Schools Almanac. 2015. Psychiatric-mental health nurse practitioner. Viitattu 4.10.2015. <http://www.nursingschoolsalmanac.com/articles/psychiatric-mental-health-nurse-practitioner#context/api/listings/prefilter>

Orrela, O. 2016. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden mielenterveyttä tukevien tukiverkostojen selvittäminen Porin alueella – Hyvä mieli – projekti. AMK-opinnäytetyö. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Viitattu 21.11.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/107847/Orrela_Oona.pdf?sequence=1

- Parkkila, T. 2013. Viesti visuaalisesti. Viitattu 26.10.2016. <http://republic.fi/viesti-visuaalisesti/>
- Perttilä, A. 2007. Ohjeita posterin tekoon. Viitattu 23.11.2016. http://viestintapiste.laurea.fi/ind.pdf.doc.ppt/Posterin_suunnittelu.pdf.pdf
- Pietilä, A. 2010. Terveiden edistäminen teoriasta toimintaan. WSOYpro Oy.
- Porin perusturvakeskuksen www-sivut. 2016. Viitattu 31.10.2016. <http://www.pori.fi/perusturva.html>
- Punkanen, T. 2004. Mielenterveystyö ammattina. Helsinki: Tammi.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2015. Ammattikorkeakouluopiskelijoiden YTHS-mallin kokeilun suunnittelu- ja toimeenpanoryhmän loppuarviointi. Viitattu 29.10.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/130098/Rap%20ja%20mui_2015_44_YTHS-malli_260116.pdf?sequence=1
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2016. Opiskeluterveydenhuollon opas. Viitattu 30.10.2016. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/71063/Jul_2006_12_opiskeluterveydenhuolto_verkko.pdf?sequence=1
- Suomen mielenterveysseuran www-sivut. 2016. Viitattu 23.10.2016. <http://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/tapahtumat>
- Studentbmj. 2015. More than 80% of medical students with mental health issues feel under-supported, says Student BMJ survey. Viitattu 26.10.2016. <http://student.bmj.com/student/view-article.html?id=sbmj.h4521>
- TE-palveluiden www-sivut. 2016. Viitattu 30.10.2016. http://www.ammattinetti.fi/ammattit/detail/303_ammatti
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016a. Viitattu 27.9.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoito/opiskeluterveydenhuolto>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016b. Viitattu 31.10.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyoy>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2016c. Viitattu 27.11.2016. <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/nuorten-mielenterveys>
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. 2013. Mielenterveyden edistäminen kouluissa. Viitattu 16.10.2016. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110540/URN_ISBN_978-952-245-949-7.pdf?sequence=1
- Trötschkes, R. 2012. Värit ovat ikivanha visuaalinen kieli. Viitattu 28.11.2016. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2012/12/10/varit-ovat-ikivanha-visuaalinen-kieli>

Varanki, H. 2010. Aikatauluttaminen. Viitattu 15.11.2016.
<https://hlab.ee.tut.fi/hmopetus/aikatauluttaminen.html>

Vuori, T. 2008. Kaarinan Valomerkki- toimintamalli. Viitattu 31.10.2016.
file:///C:/Users/Minun/AppData/Local/Temp/20090910085135-1563-valomerkki_seurantaraportti_2008-2.pdf

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön www-sivut. 2016. Viitattu 29.10.2016.
<http://www.yths.fi/60vuotta>

Koetko olevasi yksin huoliesi kanssa? Tunnetko voimavarojesi ja jaksamisesi olevan lopussa? Oletko eksyksissä, etkä tiedä mistä voisit hakea apua?

Opiskeluterveydenhuolto tukee ja ohjaa sinua erilaisten auttajien piiriin.

Psykososiaaliset
palvelut

Terveystenhoitaja

Psykologi

Nuorten ehkäisevä
päihdetyö

Psykiatrinen
sairaanhoitaja

Valomerkki
toiminta

Perusturvakeskus



Opiskeluterveydenhuolto nuoren mielenterveyden edistäjänä

Älä jää ongelmiesi kanssa yksin!

Nuorten mielenterveys

Tutkimusten mukaan mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat lisääntyneet Suomessa viime vuosien aikana

Eri tutkimusten mukaan noin 20–25 prosenttia nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä

Mielenterveyshäiriöt ovat tavallisimpia koululaisten ja nuorten aikuisten terveysongelmia. Niitä voi esiintyä useampia samanaikaisesti

Suurin osa aikuisten mielenterveyshäiriöistä on alkanut jo lapsuusvuosien aikana.

Mielenterveyden edistäminen ja häiriöiden ehkäisy, ovat nousseet aktiivisen tutkimuksen ja pohdinnan kohteiksi viimeisen kymmenen vuoden aikana.

(THL 2015)



Kuva lähde: Talking Economics 2014 www-sivut viitattu 7 lokakuuta 2015

Opiskeluterveydenhuolto nuoren mielenterveyden edistäjänä

Opiskeluterveydenhuollon tarkoituksena on edistää opiskelijan hyvää oppimista, hyvää fyysistä ja psyykkistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia.

Jos tunnet voimavarojesi ja jaksamisesi olevan lopussa. Koet olevasi yksin ongelmiesi kanssa, etkä tiedä mistä hakea apua, opiskeluterveydenhuolto on tukemassa sinua ja ohjaamassa sinua erilaisten auttajien piiriin.

Terveydenhoitaja

- Psykiatrinen sairaanhoitaja
- Psykologi
- Psykososiaaliset palvelut
- Perusturvakeskus
- Valomerkkitoiminta
- Nuorten ehkäisevä päihdetyö



Kuva lähde: zeenews www-sivut viitattu 7.10.2015

Muista, ettet ole yksin

Apu löytyy läheltä